

# STRATEGI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JANGKIT MELALUI METODE BERMAIN DI SEKOLAH DASAR

## (LEARNING STRATEGIES AND SKIPPING GAMES THROUGH JUMP TECHNIQUES THE METHOD OF PLAY IN ELEMENTARY SCHOOL)

**Beatrix Jetje Podung**

*Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)*

*Universitas Negeri Manado*

*E-mail : beatrixjetjepodung@gmail.com*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran sejauhmana penerapan strategi pembelajaran teknik melompat jangkit dengan melalui metode bermain dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah dasar. Metode Penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen sedangkan subjek penelitian ini yaitu siswa kelas 5 Sekolah Dasar yang berjumlah 35 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik lebih aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran, mereka antusias melakukan lompat jangkit sambil bermain, sehingga dapatlah disimpulkan bahwa peserta didik merasa senang melakukan lompat jangkit dengan metode bermain, demikian juga ketika siswa melakukan kesalahan maka dengan kesadaran dan tanggung jawab siswa segera melakukan *push up* dengan senang sebagai hukuman tanpa diminta oleh guru.

**Kata kunci:** Teknik Lompat Jangkit, Bermain, dan Sekolah Dasar

**Abstract:** This study aims to describe how far that application of learning strategic jump technique transmissible by playing methods to improve student achievement in elementary school. Result showed that students more actively involved in learning, they do jump transmissible enthusiastic while playing, so it can be concluded students feel happy to do the jump transmissible by playing methods, as well as students make the mistake of awareness and responsibility of learners doing push up with pleasure as punishment without being asked by the teacher.

**Keywords:** Transmissible Jump Technique, Playing, Physical, and Elementary School

Pendidikan Jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan, penyenggaraan suatu program pendidikan masih sering diartikan dan diinterpretasikan sebagai kegiatan pengajaran tercapainya tujuan pendidikan anak yang berupa aktifitas fisik dan demi fisik itu sendiri. Kerancuan dalam pemahaman pendidikan jasmani nampaknya masih banyak dan justru terdapat pada kalangan guru pendidikan jasmani itu sendiri. Masih banyak para guru pendidikan jasmani sendiri belum memahami sepenuhnya paradigma baru tentang pendidikan jasmani disekolah, umumnya mereka rata-rata masih menerapkan pendidikan olahraga yang selama ini dilaksanakan di sekolah. Namun sebenarnya sangat berbeda sekali arti dan makna dari keduanya seperti yang terdapat pada falsafah dan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani yang dalam pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam pendidikan di sekolah, oleh karena itu pendidikan jasmani tidak boleh dianggap sebagai suatu yang bisa diabaikan atau sebagai pelengkap dalam penyelenggaraan kurikulum sekolah. Menyikapi hal tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak bisa dianggap hanya sebagai pelajaran pelengkap saja, karena dengan pendidikan jasmani yang baik dan teratur bisa membantu perkembangan dan pertumbuhan anak, baik secara jasmani maupun rohaninya. Berdasarkan slogan “Mensana in corpora sano” atau didalam tubuh yang sehat tedapat jiwa yang sehat, maka untuk

mencapai tubuh sehat bagi siswa sekolah dasar (SD) dibutuhkan peran serta upaya guru untuk melakukan perubahan dalam pembelajarannya. Guru yang biasanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani hanya meminta siswa melakukan senam massal saja, Sebagai pembaharuan guru harus mampu menerapkan strategi pembelajaran teknik lompat jangkit dalam melalui metode bermain. Berdasarkan uraian tersebut permasalahan yang ingin dicari jawabnya yaitu sejauhmana penerapan strategi pembelajaran teknik melompat jangkit dengan melalui metode bermain dapat meningkatkan prestasi siswa. Atas dasar permasalahan dimaksud maka tujuan penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran sejauhmana strategi pembelajaran teknik melompat jangkit dengan melalui metode bermain dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah dasar.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah belajar keterampilan gerak, gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti melalui permainan dan olahraga yang didalamnya mengandung nilai-nilai, sikap dan berperilaku positif. Belajar keterampilan gerak dapat diartikan sebagai suatu rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Secara spesifik hakekat pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut: 1) keterampilan manusia melalui media Pemenuhan hasrat untuk bergerak; 2) akitivitas jasmani yang telah diseleksi, Pengembangan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan unsur keterampilan motoric dan kesehatan (komponen kebugaran fisik); 3) Pengembangan keterampilan; 4) Mentransformasikan nilai-nilai, antara lain apresiasi, percaya diri, harga diri, kooperatif, tanggung jawab, sportifitas, komperatif dan budaya hidup sehat; 5) Merangsang

pertumbuhan dan perkembangan jasmani juga rohani secara menyeluruh yakni : kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan kebersamaan), dan pembiasaan-pembiasaan hidup sehat yang terus diamati dalam setiap pembelajarannya, bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis. Aktivitas-aktivitas yang dibebankan dalam pengajaran pendidikan jasmani, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang baik.

### **Definisi Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta pribadi yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila (Mutahir, 1996 : 4). Sementara itu, Bucher (1983) berpendapat bahwa pendidikan jasmani sebagai bagian dari integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mempunyai tujuan dan sasaran untuk meningkatkan keterampilan manusia melalui media Pengembangan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan unsur keterampilan motoric dan kesehatan (komponen kebugaran fisik); 3) Pengembangan keterampilan; 4) Mentransformasikan nilai-nilai, antara lain apresiasi, percaya diri, harga diri, kooperatif, tanggung jawab, sportifitas, komperatif dan budaya hidup sehat; 5) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik,

keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, social dan moral. Hal lain yang perlu diperhatikan ialah bahwa perubahan-perubahan tersebut Pembekalan pengalaman belajar itu terjadi karena pengalaman ini diarahkan untuk membina, sekaligus membedakan dengan perubahan-perubahan lain yang disebabkan oleh membentuk gaya hidup sehat dan aktif bahan lain yang disebabkan oleh sepanjang hayat. (Depdiknas 2002 : 1). kemasakan (kematangan).

Walaupun pendidikan jasmani berbeda-beda, tetapi mengandung persamaan dan dapat ditarik kesimpulan. Pendidikan melalui gerak jasmani, dan dapat dikatakan lebih lanjut bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang kegiatannya melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia utuhnya. Aktivitas jasmani yang dimaksud adalah kegiatan untuk meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan social. Melalui pendidikan jasmani diharapkan seseorang dapat sehat, segar jasmaninya seiring dengan perkembangan keterampilan, pengembangan nilai sikap dan minta peserta didik. Aktivitas-aktivitas tersebut mencerminkan kesesuaian tujuan akhir, yaitu pendidikan secara utuh.

### Teori Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu bentuk perilaku yang amat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Belajar membantu manusia menyesuaikan diri (adaptasi) dengan lingkungannya. Dengan adanya proses belajar inilah manusia bertahan hidup (*survived*). Belajar secara sederhana dikatakan sebagai proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu, terjadi dalam rangka waktu waktu tertentu. Perubahan yang itu harus secara relative bersifat menetap (permanen) dan hanya tidak terjadi pada perilaku yang saat ini nampak (immediate behavior) tetapi juga pada perilaku yang mungkin terjadi di masa mendatang (potential behavior).

Banyak ahli berpendapat bahwa belajar merupakan suatu proses yang asosiatif, yaitu asosiasi atau koneksi antara suatu rangsangan tertentu (stimulus) dengan reaksi tertentu (respon). Sementara itu ada yang menyatakan bahwa belajar secara sederhana memang dapat terjadi secara asosiatif, tetapi dalam proses belajar yang rumit, kompleks, persepsi serta pengertian akan situasi secara keseluruhan lebih memegang peranan. Selain itu belajar tidak semata-mata merupakan suatu akibat dari kondisi dalam lingkungan seperti pada model-model belajar klasikal dan instrumental conditioning, tetapi juga bisa terjadi karena mencontoh perilaku yang terjadi di sekitarnya.

Menurut pendekatan konstruktivisme, belajar adalah membangun dan memantapkan pengetahuan sebagai hasil transformasi pengalaman yang dilakukan melalui aneka ragam interaksi peserta didik dengan sumber. Dalam psikologi pendidikan prinsip yang paling penting menurut teori konstruktivis adalah guru tidak hanya sekedar memberi pengetahuan kepada peserta didik, peserta didik sendiri membangun pengetahuan di dalam pikirannya. Guru memberikan kemudahan dalam proses belajar dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik menemukan sendiri dan mengajar peserta didik menjadi nalar dan secara sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar. Hal tersebut diperjelas oleh Slavin (1994:225) bahwa “the teacher can give student that lead to higher understandings, yet student themselves must climb these ladders”. Hal tersebut

mengisyaratkan bahwa guru dapat memberi jalan dan kesempatan kepada peserta didik yang dapat membantu mereka mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi, namun harus diupayakan agar peserta didik sendiri yang melalui jalan tersebut (slavin, 1994:225).

## **Hakikat Pembelajaran**

### **Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah operasionalisasi dari kurikulum, dalam hal ini adalah garis-garis besar program pembelajaran. Pembelajaran di sekolah terjadi apabila terdapat interaksi guru dan peserta didik dengan lingkungan pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran merupakan upaya membelajarkan peserta didik, yang secara implisit terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dari definisi ini dapat dikatakan bahwa pembelajaran adalah upaya guru yang bertujuan dalam artian bahwa tujuan tersebut adalah guru membelajarkan peserta didik untuk mencapai Tujuan belajar.

Pembelajaran dapat diartikan sebagai upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta didik dapat belajar. Pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan peserta didik, pembelajaran lebih mengutamakan pada bagaimana upaya guru mendorong atau memfasilitasi peserta didik belajar, bukan pada apa yang dipelajari peserta didik. Istilah pembelajaran adalah menggambarkan bahwa peserta didik lebih banyak berperan dalam mengkonstruksikan pengetahuan bagi dirinya dan bahkan pengetahuan itu bukan hasil transformasi dari guru.

Bucher. C.A., (1983) mengemukakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat disebut ilmu apabila memenuhi karakteristik sebagai berikut: a) memiliki daya ramal dan kontrol terhadap hasil belajar; b) dapat dievaluasi secara sistematis dan dapat dipecah menjadi rangkaian kegiatan yang dapat dikuasai; c) mengandung pemahaman tentang tingkah laku, desain instruksional, penyampaian dan manajemen; d) berkaitan erat dengan prinsip belajar seperti kesiapan, motivasi, pelatihan, umpan balik dan kemajuan secara urutan; e) dimungkinkan untuk mengkaji pengajaran “Teoritical Scientific Perspektif”

Berdasarkan karakteristik pembelajaran tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen pembelajaran tidak akan berarti, apabila guru mengalami kesulitan dalam memahami dan melaksanakan pembelajaran. Jika implementasinya dapat dicapai pembelajaran pendidikan jasmani, maka guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan, bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik diharapkan memiliki pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani, agar kelak menjadi manusia dewasa yang sehat, segar jasmani dan rohaniserta memiliki kepribadian yang mantap. Apabila kita kaji lebih jauh lagi tentang konsep pengajaran, maka konsep pengajaran mengandung konotasi guru, sedangkan konsep peserta didik adalah yang aktif belajar. Konsep pengajaran dan konsep pembelajaran dapat disimpulkan tidak mengandung makna yang berbeda dan sering digunakan secara bergantian. Pengajaran lebih menekankan upaya guru dalam mem-

belajarkan peserta didik mencapai tujuan kurikulum. Adapun pembelajaran menekankan pada proses yang mengembangkan peserta didik lebih banyak berperan dalam mengkonstruksi pengetahuan bagi dirinya dan pengetahuan itu adalah bukan hasil transformasi dari guru. Jadi pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan peserta didik melalui kegiatan proses belajar mengajar antara guru dengan peserta didik dalam mengembangkan metode untuk hasil yang diinginkan.

### **Tujuan Pembelajaran**

Tujuan utama pendidikan jasmani yaitu membantu peserta didik agar dapat meningkatkan keterampilan gerak mereka. Di samping itu, agar peserta didik merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Tujuan ini mengisyaratkan, apabila peserta didik telah memiliki fundasi keterampilan gerak, dan sikap yang positif terhadap aktivitas jasmani, maka kelak akan menjadi manusia dewasa yang sehat dan segar jasmani dan rohani serta memiliki kepribadian yang mantap. Untuk mencapai tujuan ini diharapkan guru tidak berperan sebagai pemberi pengetahuan tetapi lebih berperan sebagai fasilitator yang memungkinkan peserta didik dapat mengaktifkan seluruh unsur dinamis dalam proses belajar, yang dapat mengarahkan peserta didik pada kegiatan konstruksi ilmu pengetahuannya. Tujuan yang dimaksud adalah hasil belajar. Di samping pendapat lainnya yang dikemukakan, proses belajar pada individu-individu di sekolah merupakan factor penentu keberhasilan belajar, oleh sebab itu maka terlebih dahulu diperlukan suatu rancangan pembelajaran yang formal dan sistematis. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan atau keterampilan yang dicapai peserta didik adalah sebagai hasil belajar dan pembelajaran yang diterimanya di sekolah. Pendapat lain yang berkaitan

dengan belajar pendidikan jasmani mengemukakan pendapatnya bahwa kesiapan fisik dan mental untuk belajar apa saja merupakan komponen dalam belajar keterampilan/skill adalah kesiapan. Kesiapan belajar mengarah pada kesadaran menerima instruksi dan pencapaian tujuan, karena setelah belajar diharapkan terjadi perubahan dalam diri peserta didik/peserta didik yang belajar. Misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa melakukan menjadi bisa melakukan, dari tidak terampil menjadi terampil. Jadi tujuan ini secara eksplisit diupayakan melalui kegiatan pembelajaran. Tujuan suatu pembelajaran akan tercapai apabila peserta didik telah siap untuk belajar. Kesiapan yang dimaksudkan agar terjadi perubahan tingkah laku, bukan pada aspek kognitif saja, tetapi juga pada aspek lainnya seperti afektif dan psikomotor.

### **Kreativitas**

Dewasa ini istilah kreativitas atau daya cipta sering digunakan dalam kegiatan manusia sehari-hari, sering pula ditekankan pentingnya pengembangan kreativitas baik pada anak didik, pegawai negeri maupun pada mereka yang berwiraswasta. Kreativitas biasanya diartikan sebagai kemampuan untuk menciptakan suatu produk baru. Atau, mungkin saja berupa gabungannya, kombinasinya, sedangkan unsur-unsur yang sudah ada sebelumnya, kombinasi baru, atau melihat hubungan-hubungan baru antara unsur, data, atau hal-hal yang sudah ada sebelumnya.

Kreativitas terletak pada kemampuan untuk melihat asosiasi antara hal-hal atau obyek-obyek yang sebelumnya tidak ada atau tidak tampak hubungannya. Seorang anak kecil asyik bermain dengan balok-balok yang mempunyai bentuk dan warna yang bermacam-macam, setiap kali dapat menyusun sesuatu yang baru, artinya

baru bagi dirinya karena ia belum pernah membuat hal yang semacam itu. Anak ini adalah anak yang kreatif, berbeda dengan anak lain yang hanya membangun sesuatu jika ada contohnya.

Terdapat empat prinsip dasar sinektik tentang kreativitas. Pertama, kreativitas merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir semua manusia berhubungan dengan proses kreativitas, yang dikembangkan melalui seni atau penemuan-penemuan baru lebih jauh bahwa Gordon menekankan bahwa kreativitas merupakan sebagian dari kehidupan kita sehari-hari dan berlangsung sepanjang hayat. Kedua, proses kreatif bukanlah sesuatu yang misterius. Hal tersebut dapat diekspresikan dalam gerakan dalam lompat jangkit atau mungkin membantu orang secara langsung untuk meningkatkan kreativitasnya. Secara tradisional, kreativitas didorong oleh kesadaran yang member petunjuk untuk mendeskripsikan dan menciptakan prosedur latihan lompat jangkit yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah atau lingkungan lain. Ketiga, penemuan kreatif sama dalam semua bidang, baik dalam bidang seni, ilmu, maupun rekayasa. Selain itu, penemuan kreatif ditandai oleh beberapa proses intelektual. Keempat, berpikir kreatif secara individu maupun kelompok adalah sama. Individu dan kelompok menurunkan ide-ide dan produk dalam berbagai hal.

Proses pembelajaran pada hakikatnya adalah untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas peserta didik, melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Namun, dalam pelaksanaannya seringkali tidak disadari guru, bahwa masih banyak kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan justru

menghambat aktivitas dan kreativitas peserta didik.

## **Fungsi Bermain dalam Pendidikan Jasmani**

### **Teknik Dasar Lompat Jangkit**

Lompat jangkit biasa juga disebut dengan lompat jingkat atau lompat tiga (triple jump). Namun istilah atau nama yang resmi digunakan di Indonesia, yaitu yang tercantum di dalam buku peraturan perlombaan yang dikeluarkan oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) adalah Lompat Jangkit (HOP – STEP JUMP). Berdasarkan teori pada buku peraturan perlombaan dan AD/ART PASI 1990-1991 pasal 174 ayat 1 dan 2 yang menyebutkan: 1) Lompat jangkit adalah suatu lompat yang terdiri dari jingkat (HOP), sebuah langkah (STEP) dan sebuah lompatan (JUMP) terjadi urut seperti ini, 2) jangkit dilakukan dengan si pelompat mendarat dengan kaki yang sama sesudah bertolak atau kaki tolak (kaki tumpu dipakai mendarat disusul dengan satu langkah penuh yang mendarat menggunakan kaki yang lain dan diakhiri dengan gerakan lompat) (PASI, 1991: 151)

### **Strategi pembelajaran lompat jangkit dengan melalui metode bermain**

Bermain dan permainan merupakan bagian hidup dan kehidupan manusia, khususnya bagi anak-anak, bermain tidak bisa dipisahkan dari mereka. Matakupan berpendapat; bahwa bermain adalah pekerjaan yang dilakukan dengan senang hati, akan tepat sekali bila bermain dan permainan dijadikan modal utama dalam menciptakan situasi belajar (Matakupan, 1993: 5).

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor atletik yang tercantum dalam GBPP, dan merupakan mata pelajaran

inti yang wajib diikuti oleh semua peserta didik. Agar pembelajaran atletik menyenangkan, maka pembelajaran perlu dimodifikasi dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut ahli atletik Lange Gunter berpendapat bahwa: Atletik dapat dilakukan secara bermain ditunjukan pada aspek aktivitas bermain dalam atletik. Fokusnya pada saran-saran dan kemungkinan-kemungkinan pendidikan atletik yang dapat dipandang dari berbagai segi, menarik dan penuh event (Lange Gunter, 1995: 1).

Untuk itu, permainan atletik yang digunakan dalam proses pembelajaran keterampilan dasar lompat jangkit perlu mengutamakan unsure kegembiraan dan kesenangan. Permainan atletik merupakan modifikasi mater pembelajaran keterampilan dasar lompat jangkit sebagai pelatihan awal/pendahuluan untuk memudahkan peserta didik melakukan teknik dasar sebelum teknik dasar yang sebenarnya. Modifikasi merupakan penyederhanaan dari peraturan sarana dan prasaran telah diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik. Ini berarti dengan modifikasi diharapkan suasana pembelajaran keterampilan dasar lompat jangkit lebih menarik dapat dilakukan dan diikuti peserta didik tanpa merasa takut dan gagal dalam tugas gerak.

Implementasi pendekatan pola gerak dominan dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar meliputi: 1) proses pembelajaran yang hanya berorientasi kepada hasil tanpa memperhatikan variasi dan proses pengembangannya sering menjebak peserta didik dalam kebosanan; 2) pendekatan yang dapat membantu menyegarkan kembali nuansa atletik yang sementara ini dianggap sebagai pembelajaran yang monoton, membosankan dan tanpa variasi adalah melalui dimensi ritmik dan

permainan; dan 3) ritmik dan permainan adalah suatu daya kehidupan yang vital dan dapat menimbulkan kegembiraan, kegairahan, kelincahan, relaksasi, dan yang bermanfaat untuk memudahkan timbulnya inspirasi. Manfaat permainan dalam pembelajaran atletik, meliputi: 1) mengembangkan gerak berirama; 2) memberikan nuansa kompetisi/

Perlombaan dalam persaingan diantara peserta didik; 3) penggunaan alat bantu yang variatif dapat digunakan dalam permainan dapat memberikan kegembiraan dan kepuasan kepada peserta didik; 4) penggunaan alat bantu yang menarik dan mudah, menempatkan peserta didik pada penguasaan penuh, sehingga mereka tidak segan-segan mengambil resiko untuk memperoleh kemenangan; dan 5) menguji ketangkasan yang tersembunyi (menggali kompetisi peserta didik).

### **Pelaksanaan pembelajaran teknik lompat jangkit melalui metode bermain**

Hasil belajar, menyeleksi dan mengkombinasikan ketrampilan-ketrampilan teknik-teknik dan ide-ide yang sesuai dengan olahraga perorangan (atletik). Beberapa indikator: 1) mendemonstrasikan teknik yang baik dalam semua tahap lari atau nomor-nomor lari; 2) mengaplikasikan berbagai teknik lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi; 3) memilih pendekatan dengan event yang dihadapi; 4) melakukan berbagai usaha dalam kompetisi; dan 5) menekankan kapan menggunakan *power* dan kapan menggunakan control yang baik.

### **Metodologi**

Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas lima sekolah dasar yang memperoleh mata pelajaran pendidikan jasmani. Waktu yang digunakan dalam pengambilan data adalah tiga jam

pelajaran (3x45 menit), dengan rincian dua jam untuk pelaksanaan pembelajaran dan satu jam untuk evaluasi (tes). Dalam pelaksanaan pembelajaran guru menggunakan alat peraga lompat jangkit yaitu kertas warna merah berbentuk persegi panjang dan kertas warna biru berbentuk lingkaran. Kertas warna merah harus diinjak oleh kaki kanan dan kertas warna biru berbentuk lingkaran diinjak oleh kaki kiri dengan metode bermain. Kemudian kertas-kertas warna tersebut diatur sesuai kebutuhan. Pada awalnya kertas warna-warni disusun dengan berurutan sehingga peserta didik mudah melakukannya kemudian, susunan kertas diatur secara tidak berurutan sehingga peserta didik memerlukan pemikiran dan pemahaman untuk melakukan injakan kaki pada kertas-kertas tersebut dan agar tidak salah.

Untuk melakukan pengamatan pembelajaran digunakan pedoman observasi dan untuk meminta pendapat peserta didik tentang rasa senang dan rasa puas pada strategi pembelajaran teknik lompat jangkit dengan melalui metode bermain. Teknik pengambilan data menggunakan angket/ kuesioner.

Hasil pengamatan langsung dan kuesioner dilakukan analisis untuk melihat hubungan antara pengamatan langsung dengan hasil kuesioner. Di samping itu, dilakukan studi dokumentasi dengan membandingkan antara prestasi siswa sebelum penerapan strategi pembelajaran teknik lompat jangkit dengan metode bermain dan setelah penerapan strategi pembelajaran tersebut dilaksanakan, maka dianalisis, apakah ada peningkatan prestasi siswa sebelum dilakukan strategi pembelajaran teknik lompat jangkit dan setelah dilakukan eksperimen tersebut ?

## Hasil Penelitian dan pembahasan

Pada awal pembelajaran guru meminta peserta didik melakukan pemanasan di lapangan dengan berlari-kecil berkeliling lapangan sebanyak tiga kali. Semua mata peserta didik tertuju pada kertas berwarna-warni dengan bentuk yang berbeda. Kertas warna tersebut dibentuk lingkaran, persegi panjang di tengah lapangan. Guru mulai melakukan pembelajarannya. Dengan meminta siswa mengacak kertas-kertas berwarna tadi dengan menjelaskan kertas-kertas tadi sebagai alat bantu lompat jangkit.

Untuk setiap kertas warna merah berbentuk persegi panjang sebagai tanda bahwa boleh diinjak dengan kaki kanan, sedangkan kertas warna biru berbentuk lingkaran sebagai tanda untuk boleh diinjak dengan kaki kiri. Guru menyusun kertas warna-warni tadi dengan urutan yang tidak sama yaitu merah-biru-merah-biru sebanyak enam warna merah dan enam warna biru. Guru meminta siswa melakukan kegiatan berjalan diatas kertas warna merah dan biru dengan kaki kanan harus menginjak warna merah dan kaki kiri menginjak warna biru. Semua siswa melakukannya sebanyak tiga kali, sebagai pemanasan dan menghafal kakii mana yang digunakan untuk menginjak kertas warna-warni. Bagi siswa yang melakukan kesalahan diberi hukuman push up sebanyak tiga kali. Selanjutnya, siswa diminta lari-lari kecil di kertas warna-warni tadi, sesuai kesepakatan jika peserta didik melakukan kesalahan menginjak kertas warna akan mendapat hukuman. Kemudian kertas warna-warni diatur dengan jaraknya satu dengan yang lainnya agak berjauhan, dan peserta didik melakukan lari yang agak lebih cepat dari yang terdahulu. Sambil member istirahat dan siswa berpikir, guru mengatur karpas lebih agak sulit



dengan cara tidak beraturan. Kemudian, guru meminta siswa melakukan kegiatan lari-lari kecil atau melangkah cepat di atas kertas warna warni tadi. Sesuai dengan kesepakatan bersama antara guru dan siswa, bagi siswa yang melakukan kesalahan dengan menginjak kertas warna-warni tadi tetap diberi hukuman yang berupa wujud untuk memotivasi siswa agar tidak melakukan kesalahan.

Permainan dilakukan dua atau tiga kali sampai siswa tidak lagi melakukan kesalahan yang sama. Selanjutnya siswa diminta beristirahat sejenak dan sementara guru mengatur kembali susunan kertas warna-warni secara tidak teratur dan cukup sulit dan dengan jarak antara kertas warna merah dan warna biru tertentu dengan tujuan adanya keseimbangan. Setelah istirahat guru meminta kembali siswa untuk berlari satu persatu berdasarkan urutan absensi untuk dinilai. Dalam melakukan penilaian guru bersikap luwes dan fleksibel dan tidak kaku, sehingga siswa tidak merasa sedang dinilai oleh guru karena situasi siswa dalam kondisi bermain sehingga tidak ada perasaan tertekan, takut atau cemas akan melakukan kesalahan dalam lompat jangkit. Siswa merasa senang melakukan permainan tersebut walaupun sedang dinilai oleh guru, tapi siswa tetap bergembira dan bersenda gurau dengan teman-temannya. Gurupun tidak mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian karena semuanya berjalan dengan wajar dalam situasi bermain.

Meskipun siswa dihadapkan pada permainan yang agak menantang lagi karena harus melakukan gerak kaki dan berpikir untuk tidak melakukan kesalahan. Namun semua itu dilakukan oleh siswa dengan hati gembira dan dalam situasi bermain sehingga semuanya berjalan lancar. Setelah semua siswa melakukan tugas dan tanggung jawabnya dan dinilai, kemudian guru meminta

siswa untuk beristirahat dan berganti pakaian untuk selanjutnya mengikuti pelajaran berikutnya. Sambil beristirahat tampak jelas setiap wajah siswa terlihat senang dan gembira meskipun badan terasa sangat letih.

Kreativitas guru menciptakan media pembelajaran berupa kertas warna yang dibentuk persegi panjang maupun lingkaran yang digunakan untuk permainan dalam teknik lompat jangkit sangat baik sekali dan membuahkan hasil yang positif. Prestasi belajar siswa akan meningkat. Sebelum dilakukan kegiatan pada pembelajaran yang dilakukan guru nilai rata-rata siswa adalah 6,38 dan setelah dilakukan kegiatan pembelajaran dengan kreativitas guru menggunakan media pembelajaran, maka nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 7,28. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya peningkatan prestasi belajar yang dengan demikian bahwa kreativitas yang dilakukan guru tersebut tidak sia-sia atau menarik minat siswa. Tampaknya memang sederhana, hanya berupa kertas yang dibentuk bangun datar, namun bagi siswa kreativitas guru tersebut sangat memotivasi siswa untuk melakukan suatu hal yang terbaiknya. Baik dalam melakukan lompatan maupun saat menjalani hukuman dimana apabila siswa melakukan kesalahan dalam menginjak kertas warna warni sesuai dengan kesepakatan. Dalam hal ini dibuktikan bahwa dalam diri siswa telah tertanam rasa tanggung jawab dan sportivitas yang tinggi. Selain itu telah dapat memotivasi siswa untuk bersikap dan berbuat jujur.

Apabila siswa melakukan kesalahan dengan menginjak kertas warna dengan kaki yang salah maka dengan suka rela dan penuh tanggung jawab siswa tersebut akan menjalani hukumannya tanpa diminta oleh guru atau teman-temannya. Dengan penuh kesadaran atau rasa tanggung jawab yang

tinggi itulah siswa akan menjalani hukuman dengan melakukan *push up* sebanyak tiga kali. Apabila kebiasaan berbuat jujur terus dikembangkan dan dipelihara, maka pada akhirnya tercipta manusia-manusia unggulan, berkarakter yang baik sebagai sumber daya yang berkualitas, jujur sehingga mampu bersaing di era global.

Dalam melaksanakan pembelajaran, guru telah dapat membuat siswa merasa senang dan tidak tertekan ataupun takut. Apabila peserta didik selalu merasa senang pada setiap mengikuti pembelajaran, maka siswa juga akan menyenangi materi yang diajarkan guru maupun mata pelajaran tersebut secara utuh. Apabila dalam setiap pembelajaran guru selalu merujuk pada setiap prinsip dalam pembelajaran adalah pembelajaran yang dimana melibatkan si belajar (siswa) secara aktif, serta membuat si belajar (siswa) kreatif sehingga pembelajaran tersebut dapat berlangsung secara efektif, efisien dan juga menyenangkan bagi si belajar (PAKEM). Siswa merasa senang dalam melakukan kegiatan belajar, semua yang diberikan guru juga pada akhirnya dapat dipahami dengan baik dan membuat siswa mampu menerapkannya dengan baik pula. Dengan demikian setiap pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dapat menampilkan kreativitas-kreativitasnya yang menyenangkan. Diharapkan, siswa jangan terpacu untuk melakukan kreativitas. Siswa dapat memilih media pembelajaran sesuai materi yang diajarkan dan dicontohkan guru maupun alat-alat atau media lainnya yang baru sebagai hasil kretivitasnya. Sehingga pada akhirnya akan tercipta manusia-manusia kreatif yang dapat menciptakan ide atau karya-karya kreasi yang baru berdasarkan contoh yang telah ada, atau menghasilkan sesuatu yang baru sama sekali.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Pada awalnya susunan kertas diatur untuk memudahkan peserta didik melakukan injakan. Namun apabila siswa melakukan kesalahan lompatan atau menginjak kertas dengan kaki yang salah maka diberi hukuman. Hukumannya melakukan *push up* sebanyak tiga kali. Karena lompatan dilakukan sambil bermain maka siswa tidak merasa takut mendapat hukuman apabila melakukan kesalahan. Kertas disusun kembali dengan susunan agak sulit dengan maksud agar siswa dapat berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan lompatan. Tanpa disadari siswa telah mampu menghadapi tantangan yang cukup sulit yang diberikan oleh guru dan siswa mampu melakukan lompatan jangkit dengan baik tanpa melakukan kesalahan. Terjadi peningkatan prestasi, yang sebelumnya nilai rata-rata siswa 6,38 dan setelah menerapkan strategi pembelajaran teknik lompat jangkit ini prestasi belajar siswa meningkat menjadi 7,28.

Siswa merasa senang melakukan teknik lompat jangkit dengan melalui bermain, setiap melakukan kegiatan lompat jangkit dilakukannya dengan senang dan gembira begitu juga ketika siswa melakukan kesalahan, maka dengan kesadaran dan tanggung jawab sendiri siswa melakukan *push up* dengan senang sebagai hukuman tanpa diminta oleh ataupun paksaan dari guru. Saat guru melakukan penilaian terhadap lompatan jangkit tidak ada satupun diantara siswa yang melakukan kesalahan, semua siswa melakukan lompat jangkit dengan baik dan sempurna. Ketika selesai melakukan lompat jangkit dengan penuh canda peserta didik beristirahat dan berganti pakaian olahraga dengan seragam sekolah putih-

merah kembali mengikuti pelajaran berikutnya.

Matakupan. 1993. Materi Pokok Teori Bermain, Jakarta.

### Saran

Diharapkan agar guru selalu berusaha membuat persiapan pembelajaran dengan sebaik-baiknya, mengacu pada pembelajaran yang berpusat pada siswa sebagai si belajar. Siswa sebagai subjek menjadi tolak ukur pembelajaran yang dilaksanakan guru sehingga akan selalu berusaha membuat siswa merasa senang dalam setiap kegiatan pembelajaran.

Mutohir. 1996. Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, Lembaga Penelitian IKIP Surabaya.

Persatuan Atlet Seluruh Indonesia. 1991. Anggaran Dasar dan Rumah Tangga. PASI 1990-1991 Jakarta.

Slavi, R.E. 1994. Education Psychology: Theory Research and Practice. Second Edition. Boston: Allyn and Bacon.

Diharapkan agar setiap Guru pendidikan jasmani sebaiknya terlibat langsung dalam seluruh aktivitas kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dan terus memperhatikan kegiatan siswa tersebut dengan seksama serta jangan membiarkan siswa melakukan gerakan atau permainan sesuai kemauan siswa dan guru hanya duduk-duduk saja di pinggir lapangan sementara siswa berada di tengah lapangan. Apabila setiap pembelajaran yang dilaksanakan guru dapat melibatkan siswa secara aktif dan kreatif, dan membuat siswa merasa senang maka sangat dimungkinkan akan tercipta manusia-manusia unggul sebagai sumber daya yang berkualitas yang mampu bersaing di era global sekarang ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Bucher, C.A. 1983. *Foundation of Physical Education and sport*, st. House CV. Mosby.

Department Pendidikan Nasional, 2002, Kurikulum Berbasis Kompetensi. Jakarta.

Lange Gunter. 1995. Manual Actual Knowledge for Indonesia Level I Coacher, Jakarta.